

食中毒予防

食中毒とは

- 食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食品を食べることによって、腹痛・下痢・発熱・嘔吐などが起きる
- 細菌による食中毒 **6月～9月**が多い（気温が高く細菌が育ちやすい。室温20℃で活発に増殖し始める）
ウイルスによる食中毒 **冬場**に多い（ウイルスは乾燥・低温に強い）
その他、自然毒やアニサキスなどの寄生虫のこともあり、食中毒は**年間を通して発生**している。
- 全国食中毒発生数（2020年）887件 14613人（うち死亡3人） 約5割はノロウイルス
発生場所（2020年）飲食店 54.6% **家庭 24.2%**

約1/4が
家庭内で発生！



食中毒の原因となる主な細菌・ウイルス

細菌・ウイルス	主な食品・感染例	細菌・ウイルスの特徴
サルモネラ菌	加熱不十分な卵・肉・魚 生卵、オムレツ 牛肉のたたき レバ刺し	・乾燥に強く熱に弱い →十分に加熱することで予防可
黄色ブドウ球菌	おにぎり 弁当 巻き寿司 調理パン	・人間の皮膚・鼻腔内にいる菌 ・調理する人の手に傷があると付着しやすい ・熱に強い毒素を產生 →食品を再加熱しても無効。菌をつけないことが肝心
腸炎ビブリオ菌	生の魚や貝 刺身、寿司	・塩分のあるところで増殖するが、真水や加熱に弱い →流水による洗浄、加熱
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉 十分に洗っていない野菜 井戸水や湧き水 ペットからの感染	・牛・豚・鶏・猫・犬などの腸の中にいる ・乾燥に弱く、加熱により死滅 →煮沸・加熱により予防可
ウエルシュ菌	カレー、煮魚、麺のつけ汁、 野菜の煮つけなどの煮込み料理	・酸素のないところで増殖し芽胞を形成 →鍋に入れたまま室温で長時間放置しない
腸管出血性大腸菌 (O157など)	加熱不十分な肉 十分に洗っていない野菜 井戸水や湧き水	・毒性の強いベロ毒素を出す ・発症すると激しい腹痛・腸管からの出血（血液の混ざった下痢）などの症状が出現し、重症の場合死亡することもある ・熱に弱い →十分に加熱することで予防可
ノロウイルス	加熱不十分なカキ アサリ、シジミ ウイルスに汚染された水	・熱に弱い →85℃以上1分以上加熱で予防可 ・患者の便や吐しゃ物からも感染 →看病した場合手洗いを徹底

食中毒予防の三原則

①つけない = 洗う！分ける！

☆ まずは、手洗い！

- ・調理前、生肉・魚・卵などを取り扱う前後
- ・調理途中でのトイレや鼻をかんだ後
- ・おむつ交換後、ペットに触った後
- ・食事前後



☆ 調理器具にも注意！

- ・まな板・包丁は食品ごとに洗浄。できれば肉・魚などは最後に切るようにする
- ・焼肉やバーベキューでは菜箸、トングは生肉用と焼けた肉用に分ける



☆ 調理する人の体調管理

- ・発熱・吐き気があるとき・下痢をしているとき・手指に傷があるときは調理を控える
- ・やむを得ない場合は手洗いとマスク着用を徹底



②増やさない = 低温で保存！

☆ 肉・魚などの生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫へ

- ・細菌は、高温多湿で増殖が活発に。10°C以下では増殖はゆっくり・マイナス15°C以下で停止
- ・冷蔵庫を過信しないで早めに食べる

☆ 食べ残しを常温保存しない

- ・食べ残したものは鍋のまま放置せず、器にうつして冷蔵庫へ
- ・食べ残しを出さないために、つくりすぎない



☆ テイクアウトやデリバリーにも注意

- ・温かい状態の食品は、すみやかに食べる

③やっつける = 加熱処理！

☆ 肉・魚・野菜は加熱して食べる

- ・ほとんどの細菌・ウイルスは、加熱することで死滅
- ・中心部が75°Cで1分以上加熱することを目安に
- ・一度冷蔵庫で保存した食品は再加熱してから食べる



☆ 調理方法にも注意

- ・低温調理では加熱不足になることも
- ・ハンバーグなどの挽肉料理は中まで十分に火が通るよう蓋をして蒸し焼きに
- ・冷凍食品も火が通りにくいので十分加熱する



☆ 調理器具を殺菌

- ・ふきん、まな板、包丁などはよく洗浄してから熱湯をかけて殺菌する
- ・台所用漂白剤などの使用も効果的